

骨盤リンパストレッチ教室 前期

開催要項

今、話題のリンパストレッチでリンパの流れを活性化させ、体内に溜まった不要な老廃物などを排出して免疫力を高めます！リンパを流す為には、マッサージや運動、呼吸など色々な方法があります。その正しい方法を解りやすく、骨盤ストレッチやリンパストレッチで、楽しく学ぶことができます！

1. 主催 (公財) 大泉町スポーツ文化振興事業団

2. 日時 **5月21日**より毎週木曜日 ・ **5月～9月までの全15回**

午後1時30分～2時30分
(半年通しでの開催となります)

3. 場所 ① 町民体育館 アリーナ **全5回**
(5月～6月)5日 5/21・28、6/4・11・18

② 大泉町文化むら **全10回**
(7月～8月)7日 7/2・9・16・30、8/6・20・27

町民体育館
(9月)3日 9/3・10・17

※日程・場所が変更になる場合がございます。

4. 対象 町内在住・在勤

5. 参加費 前期シリーズ4,500円

※5月～6月の1,500円 7月～9月の3カ月3,000円のみ申し込みも可能です。

※地震・風水害・降雪・事件・事故・疫病など、事情により
振替日無しで教室縮小・中止となった場合も、返金は致しかねます。

※申し込み後のキャンセル返金はできません。

7月からの3カ月分のキャンセルにつきましてはご相談下さい。

6. 定員 **60名** ※申込多数の場合、前期シリーズ申し込みの方を優先させていただきます。

7. 講師 Ichiko (イチコ) 先生
(大泉町在住・リンパマッサージ指導者・ズンバゴールドインストラクター)

8. 申込方法 3月16日(月) 午前9時から町民体育館にて受付開始
(途中参加も随時受付します)

9. その他 ・運動に適した服装を着用してください。
・ヨガマットまたはバスタオルと、フェイスタオルをご用意ください

10. 問合せ 町民体育館 (0276-63-5250)

内容：セルフリンパマッサージ(顔・体)
骨盤まわりのストレッチ
リンパストレッチ

